

よろずの病は酒よりこそ起これ

適正飲酒の生活習慣を

普段の楽しみだけでなく、冠婚葬祭など様々な場面にお酒はつきものです。特に3月・4月は歓送迎会なども増え、お酒を飲む機会も多い時期です。つい、飲み過ぎてしまいがちなこの時期、体のことを考えて上手にお酒とつきあっていくことが大切です。

☆お酒は百薬の長？

お酒は昔から親しまれ、漢書の「酒は百薬の長」は有名な言葉です。実際にお酒は、食欲増進の効果などがあります。また、人間関係をスムーズにするためのツールとして親しまれています。（表1）

ただし、適量を守り、適切に飲酒した場合の効果であり、"よろずの病は酒よりこそ起これ"という言葉もあるように、お酒は体に負担をかけ、さまざまな病気の原因ともなります。

表1 お酒の効果

- ①食欲が増進する
少量のお酒は、胃の動きを刺激し、食欲を増進させます。
- ②血行がよくなる
血管を拡張させる作用があり、血液の流れを良くして血行を改善し、体が温かくなったりします。
- ③コミュニケーションを円滑にする
アルコールが体内に入ると、大脳皮質の抑制が解放されます。大脳皮質は思考や知覚、運動、記憶などをつかさどる重要な役割を持っています。そのため、抑制がとれることで緊張がほぐれ、普段よりも陽気で活発になったり、人によっては饒舌になって会話が弾むようになります。



☆お酒の適量

“酔い”は主にアルコールの脳に対する作用によって引き起こされます。“酔い”には段階があり、お酒の効果を感じて楽しむことができるのは爽快期からほろ酔い期までです。さらに飲み進めると（表2）のような状態となり、ついには死に至ることもあります。

そのため、適正飲酒量（表3）が示されていますが、あくまでも目安で、性別や年齢、飲むスピード、食事の有無、その時の体調や睡眠状態などで適量は異なります。

また、お酒が飲める方をもとにした基準のため、お酒の弱い方は基本的に飲まないことをおすすめします。

佐呂間町の健康栄養基礎調査（平成23年）の結果をみると、飲酒習慣のある方は34・8％で、全国の20・2％と比べても多く、男性では半数に飲酒習慣がありました。

☆お酒と病気

また、1日当たりの概算摂取アルコール量が50g以上を超える方も男性に多くみられました。
※一般的に適度なアルコール量とは20g未満の摂取といわれます。

適量を超えてお酒を飲み続けた場合、どのようなことが起こるのでしょうか？
飲み過ぎの弊害として身近なのは二日酔いです。頭痛や不快感を引き起こし、集中力や判断力も低下します。
また、急性アルコール中毒で意識障害や呼吸・循環器障害を引き起こし、亡くなる場合もあります。

長期的な弊害として、お酒はさまざまな病気を引き起こします。お酒は脳に大きな影響を与えるため、体に入ったアルコールは「有害物質」として処理されます。この任務にあたるのが肝臓です。お酒を飲むと肝臓はフル回転

で働くことになるため、大きな負担がかかり肝炎や肝硬変、肝がんなどの要因となります。その他、胃炎や膵炎、胃・大腸・食道などさまざまな“がん”とも関連します。

☆適正飲酒の生活習慣を築くために
①気持ちのゆとりを
まずは生活習慣を見直し、自己管理ができるよう気持ちのゆとりを持つことが大切です。お酒がストレス解消にもなりますが、お酒だけにたよらず自分なりのストレス解消をはかりましょう。

②自分の適正量を知りましょう
談笑し、楽しく飲むのがマナーです。適量を知り、休肝日を設けるようにしましょう。また、普段はお酒を飲まなくても週末に大量飲酒をする人も注意が必要です。一度に大量に飲むため、肝臓の処理能力をこえてしまい肝臓が疲弊してしまいます。自身の適量範囲で飲むようにしましょう。

健康診断では血液検査で肝機能の検査もしています。検査項目のAST（GOT）・ALT（GPT）・γ-GTPの数値の変化を確認しましょう。他にも中性脂肪や血糖、尿酸、赤血球の数値の変化も大量飲酒者にはよく見られます。健診の結果をみてご自身の生活習慣を振り返り、適量を知るためのヒントにしてください。

「お酒は百薬の長」といっても諸刃の剣で、万病の元にもなります。適正飲酒の生活習慣を築き、お酒と上手につきあっていきましょう。

表2 酔いのステージ

	酒量	酔いの状態
爽快期	ビール中びん 1本 日本酒 1合 ウイスキーシングル 2杯	さわやかな気分になる 皮膚が赤くなる 陽気になる 判断力が少し鈍る
ほろ酔い期	ビール中びん 1～2本 日本酒 1～2合 ウイスキーシングル 3杯	手の動きが活発になる 抑制がとれる（理性が失われる） 体温が上がる 脈が速くなる
酩酊初期	ビール中びん 3本 日本酒 3合 ウイスキーダブル 3杯	気が大きくなる 大声で話す 怒りっぽくなる 立てばふらつく
酩酊期	ビール中びん 4～6本 日本酒 4～6合 ウイスキーダブル 5杯	千鳥足になる 何度も同じことをしゃべる 呼吸が速くなる 吐き気、嘔吐がおこる
泥酔期	ビール中びん 7～10本 日本酒 7合～1升 ウイスキーボトル 1本	まともに立てない 意識がはっきりしない 言語がめっちゃめっちゃになる
昏睡期	ビール中びん 10本超 日本酒 1升超 ウイスキーボトル 1本超	ゆり動かしても起きない 尿便の失禁をする 呼吸がゆっくりと深くなる 死亡

表3 適正飲酒量

ビール（アルコール度数5度）なら	中びん1本（500ml）
日本酒（アルコール度数15度）なら	1合（180ml）
焼酎（アルコール度数25度）なら	0.6合（約110ml）
ウイスキー（アルコール度数43度）なら	ダブル1杯（60ml）
ワイン（アルコール度数14度）なら	1/4本（約180ml）
缶チューハイ（アルコール度数5度）なら	1.5缶（約520ml）

